

出張訪問歯科診療

プライムニュース



朝晩が日に日に涼しくなっている今日この頃、今年も残り3ヶ月となりましたね。
みなさんは年始に立てた目標は達成されていますか！もしくは達成予定ですか！
私は年始に「痩せる」ことを目標にしました。多くの方に気にして頂いていますが、「秋といえば食欲の秋」そして「年末は忘年会シーズン」本来楽しみなシーズンをどう切る抜けるかが大きなポイントになっています。良い報告を「プライム新聞 冬号」でできるようにしたいと思います。
みなさんはお体に気を付けて楽しい「食欲の秋」にして下さいね。

上田 泰輔

口臭について ~口臭はお口の問題だけにとどまらず、社会生活にも影響します！~

口臭はなぜおきるのでしょうか？

【口臭】とは、口で呼吸したときに息と共に吐き出されるにおいです。においのタイプは、生臭いにおい、すっぱいにおい、腐敗臭などさまざまです。

原因の多くは、口の中にあります。まず、歯周病が原因で臭うことが多く、その他、むし歯、合わない詰め物やかぶせものが臭いの原因になります。また、舌の表面についたがんこな細菌の固まり(舌苔=ぜったい)。これが口臭の7~8割を占めているとも言われています。

口臭のタイプを知ろう

口臭はありますか

いつもある



ときどきある

他人が顔をしかめる

本人しか気づかない

朝起きた時、疲れた時、夕食後などにおう。

【病的口臭】 むし歯、歯周病、舌苔、唾液の減少などお口のトラブルや、胃潰瘍、慢性気管支炎、糖尿病など体の病気が原因です。なんらかのケアや治療が必要です。

【心因性口臭】 生理的口臭しかなくても、「自分は口臭が強い」と思い込み、必要以上に気にしてしまう状態です。心配ならば、1度、歯科医師に口臭の検査をしてもらうとよいでしょう。

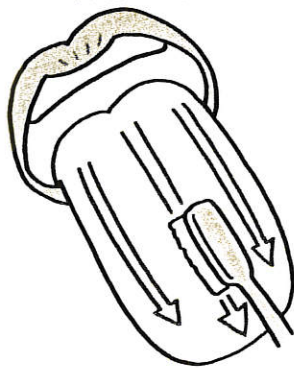
【生理的口臭】 睡眠中や緊張した時などは、唾液の分泌量が減って細菌が増えるので口臭が発生します。だれにでも起こる口臭なので、お茶を飲んだりうがいをしたり、唾液を出すことで解消されます。

【口臭を防ぐためのケア】

口臭のトラブルを解消するためには、口腔ケアが欠かせません。歯や舌などをブラッシングし、歯周病やむし歯などの病気を予防すると同時に、口臭を予防しましょう。

とくに舌の汚れをしっかりと落とすことで、かなりの口臭予防にもなります。舌の汚れは、食べたり話したりして舌が動くときにある程度は落ちます。しかし、高齢者では舌の動きも低下するため、汚れがついたままになり、舌の表面に苔のような細菌が繁殖する「舌苔(ぜったい)」ができてしまいます。

●舌苔を取り除く



舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かきだします。次に上あごも同様に10回程度かきだします。口の中が乾燥していると、汚れが落ちにくいし、粘膜を傷つけやすいので、口の中を適度に湿らせて行いましょう。

さまざまな形をした、専用の舌ブラシや粘膜用ブラシが市販されています→



●ブラッシングの徹底

お口に合わせて部分用歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使用しましょう



●洗口液で口をすすぐ

殺菌作用のある薬用洗口液などを使用しましょう。

*ブラッシングの仕上げとして効果的！



口腔ケアで舌と上あごがきれいになると、口の中がさっぱりして、食事もおいしく食べられるようになりますよ。



第8回 スタッフ紹介 ◎伊藤 聡Drの巻◎



10月16日 10月16日 AB型 日本一暑い、岐阜県多治見市
大衆浴場へ行くこと。 たくさんの笑顔をいただけること。
情熱を持ってことにあたり、情を以て人に接する。
長い間、病院の口腔外科で勤務していました。 外科治療もおまかせください！

プライムケアデンタル 岡山市南区植松568-1 TEL 086-485-2200

プライムブログ★毎週更新中！⇒⇒ <http://www.1182525.jp>

受付時間 8:30~18:30
休診日 土・日・(たまに)祝

